BE ON

Menjadi Manusia yang Lebih Hidup

oleh Hery Alexander

oleh Hery Alexander

PT Bhuana Ilmu Populer
Kelompok Gramedia

Daftar Isi

Bagian I

Menjadi Manusia Yang Lebih Hidup

”Kerja Keras dan Kekayaan itu Baik Adanya, namun Kesehatan justru Jauh lebih Penting. Kesehatan yang Anda Miliki adalah Anugerah Allah yang Terpenting dan Terindah dalam Hidup Ini”

Jangan membebani diri dengan terus-menerus mengejar kekayaan yang bersifat sementara di dunia ini. Hiduplah di saat ini dan nikmati setiap keberadaan kita dengan penuh rasa syukur dan suka cita.

Pernahkah Anda mengamati seseorang yang setiap harinya pontang-panting beraktivitas demi membangun kerajaan bisnis atau untuk memuaskan dirinya akan uang? Sementara orang lain yang ada di sekelilingnya hidup dan beraktivitas dengan sangat sederhana, bahkan membiayai kebutuhan dirinya saja untuk hari itu tidaklah cukup.

Di saat Anda bekerja ”setengah mati”, pernahkah Anda menyadari bahwa uang banyak yang Anda hasilkan dari hasil kerja keras selama ini paling-paling hanya masuk ke dalam rekening dan menambah jumlah saldo rekening bank Anda. Jika saja kita mau jujur dan berpikir secara rasional, sesungguhnya selama ini kita telah berperilaku serakah dengan menyiksa diri demi mengejar sesuatu yang sia-sia dan tidak kekal.

Di dunia ini tidak ada satu pun dari kita yang menginginkan sakit. Di dunia ini juga hampir dapat dipastikan bahwa setiap orang menginginkan hidup secara berkelimpahan. Memang tidak ada yang salah dengan memperoleh kelimpahan dalam hal materi, sepanjang tidak mengalahkan segalanya, termasuk kesehatan. Kesehatan jauh lebih penting dan berharga dari pada memiliki uang banyak.

Kita tidak akan dapat menikmati indahnya dunia ini meskipun memiliki banyak uang tetapi dengan mengorbankan kesehatan kita. Bekerjalah dengan wajar dan hiduplah di saat ini juga dengan nyaman dan bahagia.

”Berusahalah
untuk hidup
di saat ini juga
dan nikmati
setiap keberadaan
Anda dengan penuh
rasa syukur
dan suka cita”

”Programlah Hal-Hal Positif dalam Alam Bawah Sadar Anda”

Secara sadar atau tidak sadar, banyak di antara kita yang sering mengalami hal yang sama atau berperilaku secara berulang. Sesungguhnya, sebagian besar pengulangan kejadian atau peristiwa yang kita alami dalam hidup ini serta pengulangan perilaku lama, timbul karena pola yang memang sudah kita bentuk sedemikian rupa dalam alam bawah sadar kita.

Sebagai contoh, apakah Anda kenal dengan seseorang yang mempunyai kebiasaan hidup boros? Dari waktu ke waktu, perilakunya selalu mengarah pada tindakan boros dengan cara menghambur-hamburkan uang untuk membeli sesuatu yang sesungguhnya tidak penting atau belum saatnya untuk dibeli.

Ia mengira bahwa kondisi yang ada di luar dirinyalah yang membuatnya demikian. Ia menjadi terbiasa untuk cenderung berperilaku boros, karena dalam alam bawah sadarnya sudah tertanam suatu program yang mengatakan bahwa “Anda selalu boros” dan program inilah yang begitu dominan telah mengatur perilakunya. Program bawah sadarnya akan terus mendorongnya untuk menemukan sesuatu (yang tidak penting dan belum waktunya) untuk dibeli.

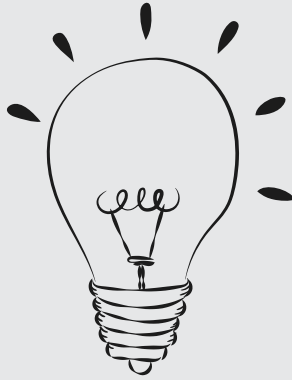
Demikian pula, orang yang memiliki kebiasaan untuk datang terlambat, program bawah sadarnya akan selalu mendorongnya untuk berhadapan dengan hal-hal yang akan membuatnya menjadi datang terlambat, seperti ada pohon tumbang, membawa anak ke dokter, tidak berfungsinya rambu-rambu lalu lintas, kunci mobil yang hilang, ban mobil yang

kempes, mobil yang tidak bisa distarter, kucing kesayangannya yang sakit, sampai pada bocornya atap rumah.

Ia mengira bahwa hal-hal tersebutlah (yang ada di luar dirinya) yang telah membuatnya menjadi datang terlambat. Ia menjadi terbiasa untuk cenderung datang terlambat, karena dalam alam bawah sadarnya sudah tertanam atau terpola suatu program yang mengatakan bahwa "Anda selalu datang terlambat" dan program inilah yang akan menyebabkan perilaku datang terlambatnya terjadi secara berulang.

Berdasarkan uraian contoh di atas, dapat disimpulkan bahwa sangat penting untuk menciptakan dan menanamkan sesuatu yang positif dalam alam bawah sadar kita. Program bawah sadar ini terbukti dapat memengaruhi perilaku dan kejadian atau peristiwa yang akan kita alami dalam hidup ini.

Berikut beberapa pola atau program yang dapat kita tanamkan dalam alam bawah sadar seiring dengan pencapaian kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup ini:

- "Saya dapat mengatur pengeluaran uang dengan baik"
- "Saya selalu datang tepat pada waktunya"
- "Saya selalu mendapatkan keberuntungan"
- "Saya selalu sehat dan diberkati"
- "Saya memiliki hidup yang teratur"
- "Saya mampu menjalani hidup ini dengan baik dan bijak"
- "Saya mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul dalam hidup ini"
- Saya selalu berada di tempat yang tepat dan pada saat yang tepat pula"
- "Hidupku begitu tenteram dan damai"
- "Karierku akan meningkat dan melaju dengan sangat pesat"
- "Saya selalu berjumpa dengan orang-orang yang baik dan menyenangkan"
- "Dalam hal berkompetisi, saya selalu menjadi yang terbaik"
- "Apa pun yang saya kerjakan selalu terasa mudah dan menyenangkan"
- "Apa pun yang saya kerjakan selalu menghasilkan uang"
- "Saya menyukai tantangan dan mencintai kehidupan ini"
- "Kemakmuran dan kejayaan senantiasa meliputiku"

”Tanamkan hal-hal positif dalam
alam bawah sadar Anda, lalu lihat dan buktikan bahwa sesuatu yang baik akan menghampiri Hidup Anda”

”Berubahlah ke Arah yang Lebih Baik, dan Hadapilah Tantangannya dengan Penuh Keseriusan dan Disiplin Diri”

Mengubah kebiasaan yang kita miliki tidaklah mudah, tetapi sangat mungkin untuk dilakukan. Pada dasarnya, setiap kali kita memutuskan untuk berubah, kita selalu menghadapi tantangan. Ingatlah bahwa setiap perubahan akan menemui tantangan, jadi bersiaplah untuk mengatasinya.

Kita harus terus berusaha mengatasi tantangan yang timbul demi mencapai sesuatu yang lebih baik. Tantangan yang berat biasanya akan dijumpai di saat-saat awal perubahan. Namun, tantangan seberat apa pun pasti dapat dilalui dengan keseriusan dan komitmen yang tinggi.

Sebagai contoh, untuk pertama kalinya seorang anak yang tidak naik kelas karena malas belajar memutuskan untuk mengubah kebiasaan buruknya. Dengan tekad yang kuat dan disiplin diri yang tinggi, sangat memungkinkan bagi anak tersebut untuk ”melawan” kebiasaan malasnya dan mengejar ketinggalan yang ada.

Di dunia ini, tidak ada sesuatu yang mustahil. Apa pun dapat kita raih sepanjang kita mau mengusahakannya dengan sungguh-sungguh dan penuh kerja keras.

Contoh lain, saat Anda pertama kali memutuskan untuk berhenti merokok ataupun berhenti dari minum minuman keras dan penggunaan obat-obatan terlarang (narkoba),

tantangan akan terasa begitu berat di saat-saat awal usaha menghilangkan kecanduan tersebut.

Akan tetapi, yakinkanlah diri Anda secara terus- menerus bahwa Anda pasti bisa berubah dan mampu menghadapi semua tantangan yang timbul. Jangan Anda tertipu untuk yang kedua kali dengan pola yang lama, yang akan menghalangi keputusan perubahan Anda. Tetap fokus dan raih sesuatu yang lebih baik dari hari-hari sebelumnya.

Pertegas diri Anda untuk selalu mengarah pada hal-hal positif yang akan membuat Anda menjadi jauh lebih baik dibanding sebelumnya. Dalam hal ini, perolehan atas kekayaan materi (finansial) bukanlah menjadi satu-satunya tujuan perubahan hidup Anda. Perubahan ke arah yang lebih baik juga dapat ditinjau dari aspek perkembangan mental, moral, spiritual, etika, kesehatan fisik, maupun kesehatan jiwa.

Dalam segala hal percayalah bahwa kita tidak pernah sepenuhnya terbelenggu dengan pola yang lama. Ibarat roda (bumi) yang terus berputar ketika gelap akan berganti terang. Pola masa lalu yang buruk (suram) mungkin saja mengikat atau bahkan melekat dengan sangat erat dalam diri kita, tetapi hal ini tidak berarti tidak dapat dilepaskan atau dihilangkan.

Kita diciptakan oleh Allah Yang Maha Baik dengan kemampuan untuk dapat mengubah atau meninggalkan kebiasaan atau pola lama kita yang buruk. Berusahalah untuk tetap berpikir positif tentang diri dan kondisi Anda. Anda harus selalu menampilkan sisi baik diri Anda dan terus mengupayakan agar hidup Anda dapat berjalan ke arah yang lebih baik dan bahkan bermanfaat bagi banyak orang.

”Tantangan seberat apa pun pasti dapat dilalui dengan keseriusan dan komitmen yang tinggi”

”Dunia akan Memperlakukan Kita sesuai dengan Apa yang Kita Inginkan, Lakukan, dan Pikirkan”

Pernahkah Anda menyadari bahwa pada saat Anda sedang merasa bahagia, tiba-tiba secara menakjubkan berjumpa dengan orang lain yang juga ternyata bersikap sangat baik dan ramah pada Anda. Sebaliknya, pada saat Anda sedang membenci diri Anda sendiri, tiba-tiba datanglah orang lain yang juga membenci Anda.

Dari peristiwa ini kita dapat menyimpulkan bahwa respons lingkungan terhadap kita seringkali merefleksikan kondisi diri kita yang sesungguhnya. Oleh karena itu, Andalah yang menentukan nilai bagi diri Anda sendiri dan seberapa besar kebahagiaan yang Anda inginkan.

Di samping itu, lakukan sesuatu yang terbaik untuk dunia ini, sebagaimana dunia (lingkungan sekitar) juga akan memperlakukan kita dengan baik.

Bersikap ramah terhadap lingkungan, maka lingkungan juga akan bersikap ramah terhadap kita sehingga kita akan terhindar dari bencana alam. Demikian pula, berbuat baiklah terhadap sesama maka orang lain juga akan memperlakukan kita dengan baik. Terus menabur kebaikan maka Anda juga akan menuai kebaikan.

Kita adalah apa yang kita pikirkan. Jika menurut Anda, Anda tidak bisa ilmu akuntansi, maka Anda akan selalu mengalami kesulitan dalam hal catat-mencatat dan pelaporan transaksi usaha.

Semakin sering mengatakan bahwa Anda tidak bisa ilmu akuntansi, maka akan semakin kuat kepercayaan Anda tentang kelemahan ini, dan citra ini juga akan semakin tertanam dalam diri Anda. Yang perlu Anda lakukan untuk mengatasi kelemahan tersebut adalah mengubah cara pandang atau pola pikir Anda.

Jika Anda berpikir bahwa Anda seorang yang pandai bergaul maka Anda akan dengan sangat mudah mendapatkan teman baru dan diterima dalam komunitas yang baru. Jika Anda berpikir bahwa Anda adalah orang yang pemalu, maka Anda akan menghabiskan banyak waktu dengan mengkhawatirkan diri Anda melakukan tindakan spontan (bodoh) dan ternyata Anda malah sungguh-sungguh melakukannya. Jika Anda berpikir bahwa Anda adalah orang yang kreatif, maka Anda akan selalu menghasilkan karya-karya yang inovatif.

Pikiran akan mengarahkan perilaku Anda sesuai dengan jangkauan yang telah Anda bangun atau ciptakan. Dengan kata lain, Andalah yang akan menciptakan kualitas hidup Anda sendiri melalui keyakinan dan cara berpikir Anda.

”Andalah
yang menentukan
nilai bagi diri Anda
sendiri dan
seberapa besar
kebahagiaan
yang Anda inginkan”

”Hargai dan Cintai Diri Anda, serta Ingatlah Selalu bahwa Anda Layak Diperlakukan dengan Baik”

Anda memiliki sifat mencintai, bersahabat, berempati, sedih, kecewa, marah, maupun bahagia. Kenali faktor-faktor yang menjadi kelebihan dan kekurangan Anda. Fokus dan kembangkan pada faktor-faktor yang menjadi kelebihan Anda.

Dengan mencintai diri sendiri secara bijak, kita bisa lebih menghargai dan menerima diri kita apa adanya. Kita harus merasa bangga atas kelebihan-kelebihan yang kita miliki (namun tidak menyombongkan diri) dan juga bangga atas keberhasilan atau pencapaian kinerja (prestasi diri), serta menerima kekurangan-kekurangan kita seraya berusaha memperbaikinya. Lakukanlah sesuatu yang menurut Anda baik dan berkualitas, serta Anda pun merasa nyaman melakukannya.

Bekerja keras itu penting, namun juga tidak kalah pentingnya dengan sesekali memanjakan diri serta meluangkan waktu untuk santai sejenak. Ini penting agar kita dapat menjadi segar kembali (refresh) dan tercipta keseimbangan hidup yang lebih sehat dan bahagia.

Love Yourself

Jangan membebani diri dengan mengejar sesuatu yang bersifat sementara (tidak kekal). Hargai dan cintai diri Anda. Luangkan waktu untuk bersosialisasi dan bercengkerama dengan sahabat maupun keluarga, termasuk meluangkan waktu untuk beribadah sebagai penyegar jiwa dan rohani. Keseimbangan hidup mengharuskan kita untuk bekerja, beristirahat, bermain, bersosialisasi, termasuk beribadah. Jika tidak menjalankan salah satunya, kemungkinan Anda tidak bahagia.

Anda juga harus memperlakukan diri Anda dengan baik dan terhormat untuk memberi contoh kepada orang lain bagaimana mereka harus memperlakukan diri Anda. Anda layak untuk mendapatkan kasih sayang, perhatian, dan perlakuan yang wajar.

Akan tetapi, Anda tidak perlu mengumumkan kepada orang lain betapa baiknya diri Anda. Biarlah orang lain yang mengalami atau melihat secara langsung mengenai kebaikan-kebaikan maupun kelebihan yang Anda miliki, melalui sikap dan perilaku Anda sehari-hari.

”Dengan mencintai
diri sendiri
secara bijak,
Anda bisa lebih
menghargai dan
menerima
diri Anda apa
adanya”